

GUIA DE REOCUPAÇÃO DOS ESCRITÓRIOS



**O retorno ao
escritório é
um desafio
e trará
mudanças
para as
empresas!**



Mas nós iremos lhe ajudar!

Elaboramos esse guia com base nos **protocolos dos órgãos de saúde**, nas nossas experiências e nas ações que implantamos!



Primeiro de tudo, ouça seus colaboradores!

Aplique uma pesquisa interna para conhecer as necessidades, ansiedades, expectativas e condição de saúde das pessoas, com isso:

- ▷ Os colaboradores serão respeitados e envolvidos
- ▷ As pessoas se sentirão seguras para voltar ao escritório
- ▷ Aumento da aderência ao plano
- ▷ Maior integração ao processo

Os colaboradores são fundamentais para o sucesso do plano!

Com a pesquisa em mãos, separe os colaboradores por grupos!

Crie e separe os grupos de pessoas da seguinte forma:



Grupo 1

Colaboradores aptos para retorno ao escritório.



Grupo 2

Colaboradores que o trabalho remoto ainda é recomendado.



Grupo 3

Colaboradores que permanecem em home office até o final da pandemia.

DEFINIÇÃO DE LAYOUT

Com os grupos mapeados, defina o layout das ocupações no escritório!

No seu estudo, você deve:

- Considerar a distância mínima de 1,5 metros de uma estação para outra.
- Definir o fluxo de circulação dentro do escritório para direcionar a logística de acesso das pessoas.

Com isso, você evitará:

- ✓ A proximidade física das pessoas.
- ✓ Contaminação entre as equipes.



Crie regras para as áreas comuns!

Para copa, banheiros, café, salas de reunião, recepção e corredores:

- ▷ Defina um **limite** na quantidade de pessoas.
- ▷ Oriente o **distanciamento físico**.
- ▷ Instale placas de sinalização e orientação para o distanciamento físico de 1.5 metros.
- ▷ Crie e fortaleça **rotinas de higienização** e cuidados pessoais



ESCALONAMENTO

Escalonamento

Intercalar os dias da semana em que cada equipe estará presente, é uma opção para o plano de reocupação e retorno ao escritório.

Opção 1: Número de dias para cada equipe com rotação ao longo de várias semanas

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Semana 1	Equipe 1	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 2	Equipe 3
Semana 2	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 3
Semana 3	Equipe 1	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 3

Escalonamento

Opção 2: Horário semanal fixo com número desigual de dias no escritório

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Equipe 1	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 2	Equipe 3

Opção 3: Uma equipe por dia no escritório, permite limitar as viagens, mas implica que todos os seus funcionários permanecem em trabalho remoto 80% do tempo.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4	Equipe 5

MELHORIAS NO ESPAÇO

- ✓ Instale **divisórias** nas estações de trabalho
- ✓ **Remova cadeiras** que não serão ocupadas
- ✓ Instale **detectores de movimento** para acender as luzes, ou então, indique apenas um responsável para acioná-lo
- ✓ Instale **dispositivos** para abrir as portas sem o uso das mãos
- ✓ Distribua mais bebedouros e máquinas de café
- ✓ Instale mais equipamentos, como geladeira e micro-ondas
- ✓ Crie **estações de trabalho** nas salas de reunião ou espaços sociais
- ✓ Instale dispensers de álcool em gel

PLANO DE CONTIGÊNCIA

Plano de contingência

Veja abaixo um exemplo de plano de contingência, em caso de uma possível infecção:

1. Equipe 1 identifica um **caso positivo ou suspeita de contaminação**.
2. Todos os colaboradores entrarão em **quarentena**, por 14 dias ou até que seja autorizado o retorno.
3. As outras duas equipes alternam mais um dia no escritório sem ter contato uma com a outra, até o retorno da equipe 1.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Semana 1	Equipe 2	Equipe 2	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 3
Semana 2	Equipe 2	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 3	Equipe 3



TRAJETO

Ações e sugestões.

- ▷ **Entrada e saída escalonados** para evitar horários de pico no transporte público.
- ▷ Opção de **turnos** permitindo ao colaborador organizar melhor suas atividades.
- ▷ Tenha sempre à disposição **máscaras de proteção facial e álcool em gel 70%**.
- ▷ Sugira um sistema de **carona** entre os colaboradores.
- ▷ Ofereça reembolso dos custos de **transporte por aplicativo** quando este for necessário.
- ▷ Incentive o **uso de bicicleta** quando o imóvel disponibilizar local apropriado.





Recepção dos colaboradores e reocupação dos espaços

O distanciamento ainda é necessário como medida de prevenção,

porém sabemos que o **acesso as informações e interação entre os colaboradores,** quando locados em um mesmo **espaço físico,** são mais **ágeis e produtivos.**



Chegou a hora!

**Vamos tornar a
chegada dos
colaboradores
um momento
especial!**



Como recepcionar e reocupar os espaços?



Ações

- ▷ Elabore uma carta de boas-vindas
- ▷ Entregue um kit de proteção individual para cada colaborador.

Consequências

- ▷ Segurança entre os colaboradores.
- ▷ Preservação à COVID-19 é prioridade!

Importante: divulgue aos seus colaboradores o Protocolo de Operação de Condomínio, disponível na página de Apoio ao Cliente no site da São Carlos.

Como posso contribuir?

- ▷ Utilize **máscara de proteção facial** durante todo o tempo.
- ▷ Monitore constantemente a sua **temperatura**.
- ▷ **Lave as mãos** com frequência e utilize álcool em gel.
- ▷ Se apresentar qualquer sintoma comunique imediatamente o responsável.
- ▷ Não compartilhe materiais de escritório.



Como posso contribuir?

- ▷ Mantenha **portas e janelas abertas** em todos os ambientes.
- ▷ Para se comunicar faça o uso dos recursos tecnológicos e mantenha **distanciamento de 1,5 metros**.
- ▷ Respeite as **placas de sinalização** e as regras definidas.
- ▷ Priorize reuniões por **teleconferência**.



Acompanhamento, assessoria e adequação do plano

Estabeleça uma comunicação ativa

- ▷ Comunique-se com **calma e regularidade** todas novas informações disponíveis
- ▷ Mantenha **contato regular** com os colaboradores do Grupo 3.

Mantenha-se próximo

- ▷ Forneça **feedbacks imediatos** sobre as respostas e preocupações levantadas.

Ajude-os a controlar o estresse e ansiedade

- ▷ Indique contato de apoio e sempre acolha as perguntas e preocupações levantadas.
- ▷ **Seja parceiro!**



FAQ

Perguntas frequentes



1. Sobre o vírus

O que é a COVID-19?

A OMS passou a chamar oficialmente a doença causada pelo novo coronavírus de COVID-19. COVID significa Corona Virus Disease (Doença do Coronavírus), enquanto "19" se refere a 2019. Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias, que podem variar de um resfriado comum a doenças mais graves.

Trata-se de uma nova variante do coronavírus, denominada SARSCoV-2, até então não identificada. O novo coronavírus foi identificado por sequenciamento genético durante investigação de diversos casos de pneumonia de causa desconhecida ao final de dezembro/2019, diagnosticados inicialmente na cidade chinesa de Wuhan, capital da província de Hubei. Este é o sétimo coronavírus conhecido capaz de infectar humanos, incluindo o SARS-CoV e MERS-CoV.

1. Sobre o vírus

Como a doença é transmitida?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Secreções respiratórias;
- Espirro ou tosse.

A contaminação também pode acontecer tocando em uma superfície ou objeto que contenha o vírus, como celulares, mesas, maçanetas, ferramentas, teclados de computador, utensílios compartilhados etc., e, em seguida, tocando a própria boca, nariz ou, possivelmente, os olhos. Não se acredita que essa seja a principal maneira de o vírus se espalhar, mas ainda estamos aprendendo mais sobre como esse vírus se espalha.

Quais são os principais sintomas?

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são: febre, tosse seca, dor de garganta, coriza, dificuldade de respirar, falta de paladar e/ou olfato.

Estes sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Porém, pessoas com infecção pela COVID-19 podem não ter sintomas, sendo caracterizadas como assintomáticas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ao redor de 80% dos infectados desenvolvem sintomas leves, 14% sintomas severos (dificuldade para respirar e falta de ar) e 5% são de doenças graves (insuficiência respiratória, choque séptico, falência de órgãos e risco de morte). O Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos (CDC) presume que o tempo de exposição ao vírus e o início dos sintomas variam de 2 a 14 dias, com uma média de 4 a 5 dias. Segundo a OMS, adultos com mais de 60 anos e pessoas com doenças preexistentes (hipertensão arterial, diabetes, neoplasias doenças cardiovasculares ou pulmonares) têm maiores riscos de ter a enfermidade agravada.

Um indivíduo infectado pela COVID-19 pode gerar 2,7 novos infectados. Comparativamente, uma pessoa infectada pelo vírus influenza, que causa gripe, gera aproximadamente 1,5 novos infectados. Com base nestas informações se mostra-se necessário um plano de contingência e crise para uma orientação segura aos colaboradores das empresas.

2. Sobre a prevenção no local de trabalho

O que posso fazer dentro do local de trabalho para evitar a contaminação?

- Seguir todas as orientações da administração do local de trabalho;
- Não conversar próximo de outra pessoa;
- Manter o distanciamento e usar máscara durante todo o tempo;
- Higienizar as mãos antes de mexer na máscara para colocar, ajeitar ou retirá-la;
- Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com o cotovelo dobrado ou com a mão ou lenço descartável. Nos dois casos, higienizar as mãos imediatamente após e recomenda-se, ainda, trocar a máscara;
- Manter distanciamento social fora do horário de trabalho;
- Comunicar imediatamente se houver febre, tosse seca, dor de garganta, coriza, dificuldade de respirar, falta de paladar e/ou olfato e aguardar orientação.

2. Sobre a prevenção no local de trabalho

O que posso fazer dentro do local de trabalho para evitar a contaminação?

É obrigatório a utilização de máscara durante todo o horário de trabalho e no trajeto ida e volta do trabalho? Por quê?

Sim. Para colaborar com a redução da contaminação ambiental e proteger as outras pessoas. Com a máscara – que não necessita ser profissional, isto é, pode ser caseira -, cada um protege o outro e todos protegem a população.

Posso compartilhar meus equipamentos, máscara ou algum pertence pessoal?

Não. Nunca compartilhe máscaras. Se compartilhar algum equipamento, lembre-se de higienizá-lo antes do uso.

3. Sobre a manifestação da doença

Para ter a COVID-19, preciso ter todos os sintomas (febre, tosse seca, dor de garganta, coriza, dificuldade de respirar, falta de paladar e/ou olfato)?

Não. Você pode ter apenas alguns dos sintomas.

O que é uma pessoa assintomática? Uma pessoa assintomática pode transmitir a COVID-19?

É uma pessoa que pode estar com a COVID-19 e não ter nenhum dos sintomas. Porém, ela pode sim contaminar muitas pessoas caso não tome as devidas precauções, como: manter distanciamento social em casa, no trajeto e no trabalho, higienizar as mãos e o ambiente; e usar máscara. Isso ajuda a reduzir a contaminação do ambiente e proteger a todos. Uma pessoa assintomática pode transmitir para outra em até 48 horas antes de aparecerem os sintomas.

Como identificar um caso suspeito?

Em situação de pandemia, todos com síndrome gripal são suspeitos da doença e todos que tiveram contato com caso

confirmado podem estar assintomáticos e transmitindo o vírus.

Febre, tosse seca, dor de garganta, coriza, dificuldade de respirar, falta de paladar e/ou olfato, são alguns dos sintomas.

O que devo fazer se eu me sentir febril, indisposto e com alguns sintomas gripais em casa o que devo fazer?

O colaborador que apresentar sintomas gripais ainda em casa não deve ir trabalhar, mas sim procurar a unidade de saúde pública mais próxima. Na sequência, deve entrar em contato com a empresa e seguir as orientações recebidas do médico.

Posso continuar trabalhando se sentir algum sintoma?

Não. Aparecendo sintomas durante o trabalho (febre, tosse seca, dor de garganta, coriza, dificuldade de respirar, falta de paladar e/ou olfato), comunicar imediatamente a administração da empresa para receber as orientações necessárias.

Minha esposa ou pessoa da mesma casa (pai, mãe, filho (a), etc.) deu positivo para a COVID-19 e pegou atestado de 14 dias. Como devo proceder?

O atestado médico do familiar deve ser apresentado à administração da empresa ou ao atendimento de saúde específico da empresa, se houver.

Os colaboradores que tiveram contato com alguém que testou positivo devem ser afastados?

Cabe a empresa mapear os possíveis contactantes com o caso confirmado da COVID-19, para que estes também sejam afastados por 14 dias.

Se for afastado por suspeita de contágio, o que devo fazer?

Retornar a empresa após 14 dias. Caso tenha febre e mais um sintoma gripal em casa, enquanto estiver de quarentena, procure a unidade de saúde pública mais próxima.

4. Sobre testes diagnósticos

Quando e onde posso fazer o teste?

O teste deve ser feito por indicação médica da unidade de saúde pública ou do atendimento de saúde específico da empresa.

Em caso de teste sorológico (teste rápido) positivo, o que fazer?

Não faça testes sorológicos por conta própria, pois só dentro de uma avaliação médica aprofundada é possível ter o resultado correto. Um teste positivo pode ter várias interpretações e só o médico pode fazer essa leitura.

Recomendamos que passe por uma avaliação médica, a qual, frente aos sintomas, sinais e o resultado do teste, dará as orientações necessárias.

Preciso fazer o teste para retornar ao trabalho?

Não. O trabalhador deve retornar após o período de afastamento estabelecido e estar sem febre ou tosse há mais de 72 horas. Segundo o Ministério da Saúde, 72 horas sem sintomas se enquadra como curado.

Obrigado!

+55 11 3048-5440

marketing@scsa.com.br

